



12.DERS

GEVŞEME ve YARATICI İMGELEME

12.DERS

GEVŞEME ve YARATICI İMGELEME

Aşağıda verdiğimiz, günlük yaşamda kullanabileceğiniz bu basit ve sade metot sizi çok rahatlatacak. Günlük karmaşadan kurtulabileceğiniz bir zaman aralığı yaratarak hemen işe başlayın diyoruz...

Gevşemeye başlıyorsunuz!

Çalışmayı yapacağınız odayı önceden havalandırmayı sakın unutmayın! Rahat bir koltuğa oturun veya uzanın, nasıl daha rahat hissediyorsanız gevşemek için en iyi metot odur. Gözlerinizi kapatın, kendinizi tamamen gevşek ve rahat bırakın. Dikkatinizi dış dünyadan ayırıp iç varlığınıza yöneltin.

Gevşiyor ve rahatlıyorsunuz. Gevşetici bir zihin dalgası bütün benliğinizi kaplıyor. Bir yumuşama

dalgası tüm bedeninizi sarıyor. Gevşeme bütün bedeninizde dalgalanıyor, giderek daha fazla gevşiyorsunuz.

Sakin rahat ve huzurlusunuz. Gevşemeyi daha iyi tanımak için önce kaslarınızı birkaç kez sıkın ve bırakın. Gerginken ne durumda olduğunuzu anlamak için Nidra gevşemesi adı verilen bu önce kasları sıkma metodu iyi bir öğreticidir ve gevşemenin önemini daha ön plana çıkarır. Güneşin altında mırıl mırıl uyuyan bir kedi gibi olmak ve tatlı tatlı gerinmek kime iyi gelmez ki...

Doğru Nefes Alıp Verme

Önce birkaç kez sadece burnunuzdan alıp vermek kaydı ile derin derin soluk alıp verin. Sonra soluğunuzu tutmayı deneyimleyin, soluğunuzu verin, verdikçe bedeninizdeki gevşemeyi daha fazla hissedin. Giderek gevşiyorsunuz. Büyük bir huzur sizi kaplıyor. Ayak parmaklarınızdan başlayıp başınıza doğru yayılan gevşeme dalgasını hissedin, şu anda olup bitenler sizi ilgilendirmiyor sadece kendinizi dinlendirmeyi ve yeni bir enerji depoladığınızı hissetmek istiyorsunuz.

Kontrollü Nefes

Kontrollü nefesle zihninizi programlayarak hem enerjinizi yükseltebilir, hem de sağlığınıza dengeleyebilirsiniz.

Nefes çalışması için ayırdığınız 10 dakikalık zaman süresince cep telefonlarınızı kapalı tutmaya ve hiçbir şey tarafından rahatsız edilmemeye özen göstermenizde yarar var. Bir süre sonra gevşemeye

ve nefes alış-verişı yapmaya alıştığınızda kalabalık yerlerde, hatta işyerinizde büyük bir rahatlıkla kendi kendinizi gevşetebilecek ve size çok zararı dokunabilecek o birkaç sözü söylemekten vazgeçebileceksiniz.

Artık bütün dikkatinizi aldığınız soluğa yöneltmeye hazırsınız!... Burnunuzdan derin ve yavaş nefes alırken havanın genzinizi yakmasına ve midenize yani diyaframa dolmasına izin verin.

Beş sayana kadar içinize çektiğiniz havayı beş sayana kadar tutun, beş sayana kadar verin ve beş sayana kadar nefessiz kalın. Sonra beş sayana kadar tekrar nefes alın. Bu işlemi arka arkaya beş kez tekrarlayın. Sonra normal alın ve ardından beş kez daha tekrarlayın.

Nefes alıp verme ve Pozitif telkin

Nefes alıp verme konusunda ustalaşırken bilinçaltınıza olumlu telkin cümleleri de verebilirsiniz. Bilinçaltımız bebek gibidir, gerçek kabul ettiğimiz günlük yaşamla, yaratıcı imgeleme yoluyla yarattığınız olumlu imajları asla ayırt edemez, ikisini de gerçek kabul edeceğinden; bu kısa ve net şekilde her gün ardı ardına tekrar edilen telkin cümlelerini bir süre sonra, bir bilgisayar gibi kayda geçmeye ve size sonuç vermeye başlayacaktır. İşinize yarayacak cümle veya cümleleri siz seçin:

Nefes alırken, “İçime sağlık akıyor” Nefes verirken “Olumsuzluk terk ediyor”

Nefes alırken “kendime güveniyorum” Nefes verirken

“korku kayboluyor”

Nefes alırken “yaşam sevinciyle doluyorum” Nefes verirken “çöküntüden kurtuluyorum”

Nefes alırken “Güçlü ve cesurum” Nefes verirken “tüm zayıflığım kayboluyor”

Nefes alırken “Dikkatim Artıyor” Nefes verirken “kararsızlığım kayboluyor”

Nefes alırken “Evrensel bilgi ile birleşiyorum” Nefes verirken “endişelerim tamamen yok oluyor” “Kendimi tamamen güvende, rahat ve özgür hissediyorum” diyebilirsiniz.

Böylece nefes yoluyla havada serbest halde bulunan “Prana” ya da “Chi” adı verilen yaşam enerjisini bol bol içinize çekmiş, fizik bedenlerinizi canlandırmış olacaksınız.

Artık giderek daha fazla gevşiyor ve rahatlıyorsunuz. Büyük bir huzur sizi tamamen kaplıyor, nefes alışverişleriniz rahatladı. Sizi sıkan tüm düşünceler beyaz bulutlar gibi uçup gidiyor. Lütfen şu sözleri tekrar etmeyi unutmayın!

“Tamamen gevşemiş rahat ve sakin bir durumdayım. Kendime güveniyorum. Zihnim çok berrak, algılama yeteneğim her geçen gün artıyor, her geçen gün her bakımdan daha iyiye gidiyorum, hayata ve insanlara güveniyorum, hayatı ve insanları çok seviyorum.”

Yaratıcı İmgeleme nasıl oluşturulur?

Şimdi sıra yaratıcı imgeleye oluşturmaya geldi. Eğer isterseniz bütün bu gevşemeler ve nefes alışverişler sizi daha da rahatlatacak ve arındıracak bir yaratıcı

imgeleme ile son bulabilir. İçinizde bir sahne yaratın ve o imajı, o sahneyi izleyin... Olumlu etkilerini tüm ruhunuza sindirin ve yaşamınızı olumlu yönde değiştirin! Pozitif düşünce gücüyle temizlendiğinizi, arındığınızı, tüm yorgunluk ve bıkkınlıklarınızdan, isteksizliklerinizden kurtulduğunuzu hissetmeye çalışın.

Beyninizin yaratacağınız imge ile gerçeği asla birbirinden ayırt etmediğini ve tıpkı minik bir tatil yapmış gibi size dinlenmiş insan etkileri göndereceğini unutmayın! Çünkü bu çalışmadaki temel gereğiniz bu bilgi.

Aklınız her araya girip, “ne yani bir imge yarattın da tatile gitmiş kadar dinlenmiş oldun” diyerek araya girerse lütfen ona nazikçe yerini hatırlatın ve beyninizin bir bebeğe benzediğini bu yüzden tüm olumlu telkin ve hipnoz çalışmalarının doğru kişiler tarafından yapıldığında çok iyi sonuçlar verdiğini ona tekrar edin, anlamamakta direnirse siz de tekrarlarınızdan ve uygulamanızdan vazgeçmeyin...

Şimdi dilerseniz olumlu düşünce gücümüze müracaat edelim.

Öncelikle kendinizi çok sevdiğiniz bir yerde düşünün, burası bir orman olabilir, bir su kenarı olabilir, bir dağ yamacı olabilir ya da bir ada olabilir. Hangi imge sizinle uyum içindeyse onu düşünün ve kendinizi o imgenin içine yerleştirin. Bir süre nefes alıp dinlenin ve çevrenin güzelliğini içinize sindirin. Havayı daha derinden soluyun, tıpkı tatil günlerinizdeki huzur gibi rahatlık ve

sevinç hissedin. Karşıda bir su var bu bir göl, şelale ya da deniz olabilir, suyun nevi değil berraklığı ve temizliği sizin için daha önemli.

Bu berrak ve temiz suya girin, tek tek tüm dip taşlarının görüldüğü suda bir süre ya da istediğiniz kadar yüzün ve suyun tüm birikmiş tortularınızı ve negatiflikleri yıkadığını düşünün ama sadece düşünmeyin, tüm ruhunuzla bu güzel duyguyu hissetmeye çalışın. Bedeninizdeki tortular ve negatif birikintiler gitti, bu denizin suyu özel bir su sadece negatifleri temizlemiyor aynı zamanda onları dönüştürerek başkalarının da arınması için suyu her zaman temiz tutuyor.

Suyun hep saf ve berrak kalması için bu dönüştürme işlemini yapmayı da unutmayın çünkü kullanacağımız enerji ortak, kimsenin ortalık yere kendi birikintilerini atmaya hakkı yok.

Yeşil hareket evrende de var biliyorsunuz yani her zaman çevrecilik ruhunu canlı tutmakta yarar var diyoruz.

Diyoruz ki sevgili astroset ziyaretçileri, problemlere odaklanmak yerine içimizdeki evrensel gücün önce bizi iyileştirmesine izin verelim ve kendimize yardım etmek isteyelim ki, evren de bize yardım edebilsin. İçimizdeki lotusu açtırmak için yapacağımız her çaba öyle önemli ve kutsal ki...

Bu çiçeğe Uzakdoğu'nun bilgeleri "Cennetin çiçeği" derler ve oralarda kutsal sayılır. Bütün bitkiler önce çiçek açar ve sonra meyve verirler. Ama Lotus farklıdır;

o aynı zamanda çiçek açar ve meyvesini de çiçek açtığı anda verir. Yani bugünü ve yarını aynı anda temsil eder. Tibet'in Lama'ları, Hindistan'ın Budistleri, Yogiler bunun için meditasyon sırasında bir Lotus çiçeği pozisyonundadırlar. Ya da lotusu mantra kabul ederler.

Bu tip çalışmalarda meditasyon yol göstericidir. Çeşitli meditasyon teknikleriyle içsel yolculuklarınızı başarıyla yapabilirsiniz. Meditasyonlarla birlikte ya da meditasyonlardan sonra yapılan pozitif yaratıcı imgeleme uygulamaları aynı zamanda; kişinin kendi gücünün farkına varmasına hayatını yeniden yaratabilme isteğinin oluşmasına ve bozuk giden olayları düzenleyebilme potansiyelini keşfetmesine neden olur.

Hasan Yalkın Boyacıoğlu

Son değiştirilme tarihi: 09:17